

Deutsches Yoga-Forum

6/2022

TITELTHEMA

Yogalehrende/r – Ein Beruf zwischen Hype und Krise

WEITERE THEMEN

Die Atmung verbessern
Achtsamkeit in Führung und
Management

BDYoga-Weiterbildungen 2023

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Inhalt

4 [Spektrum](#)

Titelthema

YOGALEHRENDE/R – EIN BERUF ZWISCHEN HYPE UND KRISE TEIL 1

6 [Yoga in der öffentlichen Wahrnehmung](#) Carolina Frischke

YOGA AS A LIFE TOOL – YOGA KANN VIEL MEHR

9 [Warum sich Yogalehrende im Bereich mentale Gesundheit weiterbilden sollten](#) Isabelle Strikos

YOGA IN KRISENZEITEN

12 [Krieg und Frieden](#) Osman Yoncaova

Lehre

BHAGAVADGĪTĀ

16 [Ahimsā](#) Dr. Dirk R. Glogau

DIE BHAGAVADGĪTĀ – KRITISCH BETRACHTET TEIL 1

18 [Der andere Arjuna](#) Dr. Rahimo Täube

WAS YOGA IST UND WANN ER ANFING TEIL I

22 [Von der vedischen Zeit bis zur Entstehung der Epen](#) Dr. Wiebke Mohme

DAS YOGA-SŪTRA UND DIE INDOLOGISCHE FORSCHUNG TEIL 1

26 [Interview mit Dr. Philipp Maas](#) Anja Ortmann-Heuser

DIE ATMUNG VERBESSERN

32 [Warum Yoga und die Buteyko-Atem-Methode wunderbar zusammen passen](#) Daniel Laub

NEUROWISSENSCHAFTLICHE UND PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN DES YOGA TEIL 2.2

36 [Die Essenz der Meditation](#) Dr. Uwe Meier

ACHTSAMKEIT IN FÜHRUNG UND MANAGEMENT

36 [Warum Yoga in den \(Arbeits-\)Alltag integriert werden sollte](#) Marion Hermann

Service

BDYOGA-WEITERBILDUNGEN 2023

42 [Wandel – persönlich und global](#)

44 [Rezensionen](#)

46 [Veranstaltungskalender](#)

48 [Jubiläen & Glückwünsche](#)

50 [Arbeitskreise](#)

53 [Impressum](#)



YOGA IN KRISENZEITEN

Krieg und Frieden

Seit fast drei Jahren stellt die Realität des Lebens unsere Yoga-Praxis stärker auf die Probe. Während wir noch mit Sorge auf den sich immer drastischer offenbarenden Klimawandel zusteueren, rückte uns mit der Pandemie das Gefühl existentieller Bedrohung näher auf den Leib. Mit dem ersten Lockdown stand die Utopie eines entschleunigten, solidarischen und nachhaltigen Miteinanders im Raum. Es stellte sich die Frage, was Yoga hierzu real beitragen kann, und wie Yoga politisch wirksam werden kann. Doch bald erlebten wir eine zunehmende Polarisierung der Haltungen bezüglich des »richtigen« Umgangs mit der Pandemie, bis hin zu gegenseitigen Anfeindungen.

Text: Osman Yoncaova

Die zugespitzte Emotionalität machte auch vor den Kreisen Yoga-Praktizierender nicht Halt. Nun erleben wir seit Monaten die Eskalation eines verheerenden Krieges – fassungslos, entsetzt, verzweifelt, wütend ... Je mehr der Aggressor in die Defensive gerät, desto mehr greift er zu noch härteren Mitteln der Destruktion. Tausende verzweifelter Menschen und tausende mutige Menschen suchen nach Auswegen aus dieser irrwitzigen Situation. Yoga? Jetzt? Was kann Yoga in dieser Lage bewirken?

Es ist unfassbar, wieviel Gewalt und Aggressionen täglich gemeldet werden; wieviel selbstzentrierte, menschenverachtende, destruktive Taten unzählige Existenzen und Menschenleben vernichten. Als würde der Krieg nicht schon die Menschheit immer näher an den Rand des atomaren Abgrunds treiben, sind Machthaber in allen Ecken der Welt damit beschäftigt, einander zu drohen, Andersdenkende zu unterdrücken und zu bekriegen. Wir verfolgen in diesen Tagen die Rücksichtslosigkeit und Brutalität, mit der im Iran die Proteste nach dem Tod von Mahsa Amini niedergeschlagen werden sollen; die Raketentests und atomaren Drohgebärden aus Nordkorea; die Drohungen Chinas gegen Taiwan. Und wir wissen auch, dass der Präsident der Türkei einen heimtückischen Krieg gegen Kurden im Nordirak führt, während er sich als Friedensstifter im Ukraine-Krieg zu profilieren versucht und gleichzeitig die Nato erpresst, um die Auslieferung von kurdischen Menschen aus Schweden zu erwirken. In Russland spielen die Machthaber mit

dem Gedanken, Atomwaffen einzusetzen, während Menschenrechtsorganisationen weitere Einzelheiten über Deportationen, Folter, Vergewaltigung und Tötungen ans Licht bringen und die Teilmobilmachung tausende Menschen im eigenen Land in die Flucht treibt.

»Am Anfang war Liebe«, übersetzt Ravindra¹ einen Satz aus dem Rigveda. Niemand von uns, niemand, wurde geboren, ohne dass diese Kraft der »Sehnsucht des Lebens nach sich selbst«² ihre Wirkung ausgeübt hätte. Wie finden wir zu dieser ursprünglichen Kraft zurück?

Das Verstehen des Gemeinsamen

Die Bedrohung durch diesen wahnwitzigen Krieg hat schon längst globale Ausmaße angenommen. Jeden Morgen wache ich auf mit der Frage, was tun? Was kann mein Beitrag sein? Ich bin kein Politiker, kein Friedensforscher, kein Mediator. Ich bin Yoga-Praktizierender. Im Spagat zwischen den täglichen Nachrichten und der Transkription eines Bhagavadgītā-Seminars, an der ich gerade arbeite, stelle ich mir die Frage, was ich beitragen kann in dieser Situation. Ich bin kein Journalist oder Mediziner, der unmittelbar seine Kompetenzen einbringen könnte. Ich bin Yogalehrer. Und es liegt mir am Herzen, das Potential des Yoga an dieser Stelle nicht ungenutzt zu lassen. Ich möchte die Kernthemen des Yoga ergründen und offenlegen, wie sie eine direkte Relevanz haben bei allen oben

angesprochenen Vorkommnissen, die sich in den letzten zwei Jahren weiter zugespitzt haben. Im Nachhinein erscheinen die Turbulenzen der Pandemie wie eine Gelegenheit zur Vorbereitung auf den Ernst der jetzigen Situation.

Heute wurde der Friedensnobelpreis über spaltende Grenzen hinweg an Menschen und Organisationen aus Belarus, Ukraine und Russland vergeben. Ebenfalls heute las ich den Anfangssatz eines Buches mit dem Titel »Krieg und Frieden«: »Nationen führen Kriege; Menschen verlieren ihre Kinder, ihr Haus, ihren Verstand.«³ Mein Herz fing an, schneller zu schlagen. Ich war tief berührt. Hier werden Menschen sichtbar mit ihrer Not. Sie werden sichtbar mit dem Leiden, das den Menschen in den betroffenen Ländern gemeinsam ist. Mit den Rissen, die sich auftun in den jeweiligen Gesellschaften, in den Familien und in den einzelnen Menschen selbst. Die hautnah erlebten Erfahrungen von Journalisten aus der Ukraine, Belarus, Russland, Armenien, Georgien, Moldau, Estland, Lettland und Kirgistan kommen in diesem Buch zum Ausdruck. Das Verstehen des Gemeinsamen bildet die erste Brücke und ermöglicht die zwischenmenschliche Begegnung über trennende Urteile hinweg. »Imagine they gave a war, and no one came.« (Slogan aus der Friedensbewegung zur Zeit des Vietnamkriegs)

Ein Schlüsselsatz aus der Bhagavadgītā lautet: »Wer, im Yoga gefestigt, in allen Wesen das eine Selbst, und in sich selbst alle Wesen erkennt, sieht das Gleiche überall.« (6.29) Diese Aussage in ihrer ganzen Tiefe zu empfinden und im Leben zu verwirklichen, verändert alles. Das Gemeinsame zu erkennen, und nicht nur zu erkennen, sondern auch zu fühlen, ist ungemein schwierig – und ungemein befreiend. Die erste Brücke zum Frieden zwischen uns Menschen. Täglich, bei jeder noch so beiläufigen Begegnung, jeder flüchtigen Reaktion, jedem aufblauernden Urteil können wir an dieser Brücke bauen. Yoga liefert uns die Bausteine dafür.

Dunkle und helle Kräfte

Der Krieg beginnt nicht mit dem Einmarsch einer Armee in fremdes Territorium. Er beginnt mit der Erzeugung von Feindbildern. Lange bevor er die sogenannten »Gezi-Proteste« mit rücksichtslos brutaler Härte niederschlagen ließ, hatte der heute amtierende türkische Präsident offen verkündet, dass er eine »fromme und hass- und rachsüchtige« Generation großziehen will. Nicht nur »woanders« werden Feindbilder erzeugt, um sich eigene Vorteile



und Macht zu sichern. Auch deutsche Politiker bedienen sich dieser Strategie, diffamieren Gruppen von Menschen, gießen Öl ins Feuer in einer schon angespannten Situation. Wenn sie haltlose Behauptungen über hin- und herpendelnde UkrainerInnen in den Raum stellen und von »Sozialtourismus« sprechen, wenn sie von einer »Pandemie der Ungeimpften« sprechen, liefern sie ausgrenzende, stigmatisierende Begriffe, die der Demagogie Vorschub leisten. Sie schüren gezielt Ängste. Sie schaffen Feindbilder.

Wir erleben diese Risse auch täglich in unserem Arbeitsumfeld, in unserem Wohnumfeld, ja, manchmal sogar in der eigenen Familie. Subtil oder ausgeprägt schaffen wir eine Trennung zwischen uns und »den Anderen«, wenn wir versuchen, durch Urteile, Distanzierung und Abspaltung »das Eigene« zu sichern. Oder wir sind zerrissen zwischen dem, was wir gutheißen und den Umständen, in denen wir uns befinden. Die Tendenzen zur Spaltung verlaufen durch jede einzelne Person, durch dich, durch mich. Wir kennen das von uns selbst. Paulus drückt dieses Dilemma aus mit den Worten: »Ich tue nicht das Gute, das ich tun will, sondern das Böse, das ich nicht tun will.« (Röm. 7.19) Der Krieg beginnt im Inneren eines jeden von uns.

Olga Lizunkova schreibt im März 2022 aus St. Petersburg: »Kein Gericht könnte heutzutage so viele Urteile fällen, wie Menschen das gerade über andere tun. Wenn du jetzt gerade das Leben genießt, bist du gefühllos. Wenn du die Macht unterstützt,

bist du ein Watnik (ein Schimpfwort für Russen, die an die Propaganda der Regierung glauben; A.d.Ü.). Wenn du nicht protestierst, bist du ein Feigling. Und wenn du auf die Straße gehst, bist du ein Verbrecher. (In Russland wurden bereits Tausende Menschen, die gegen den Krieg demonstriert haben, festgenommen; A.d.Ü.)«³ Nicht alle schaffen es in diesen Extremsituationen, die Integrität in sich zu finden, ihre Angst zu überwinden und den unglaublich großen Mut aufzubringen, wie die Journalistin Marina Owsjannikowa, die vor laufender Kamera im russischen Staatsfernsehen gegen den Krieg protestierte.

Die Bhagavadgītā erzählt allegorisch von der Zerrissenheit, von dem inneren Krieg. Sie erzählt von den dunklen Kräften (āśura) und den hellen Kräften (daiva) in uns; sie lenkt unseren Blick vom äußeren Geschehen auf eine übergeordnete, umfassendere Dimension. Sie spricht vom Ablegen der selbstzentrierten Perspektive und den Möglichkeiten für die Überwindung einer selbstbeschränkten Sicht. Ich – ich – ich. Wie eng schnüren wir unser Ich, wie eng ziehen wir den Kreis um »unser« Wir? Die Gītā zeigt unterschiedliche Ansätze des Yoga auf, die eine Integration und innere Transformation erlauben, um die Beziehungen zu unserem ganzen Umfeld im Sinne des Friedens, shānti, zu gestalten und entsprechend zu handeln. Fast ist es ein Luxus, dass wir hierzulande in den letzten Jahrzehnten äußerlich in Frieden leben konnten und ideale Bedingungen hatten, um auch den inneren Krieg zu befrüchten. Wie sehr haben wir diese Chance genutzt und nutzen sie heute?

Selbstzentriertem Verlangen entsagen

Wir können in jedem Augenblick im Verlauf eines Tages, bei jeder Begegnung, bei jeder unserer Reaktionen und Handlungen darüber entscheiden, welche Impulse wir in die Welt aussenden. Wir können uns entscheiden, ob wir die Qualitäten stärken, die in Finsternis, Enge und Distanzierung führen, oder diejenigen Qualitäten, die zu Klarheit, Herzlichkeit und Offenheit führen, die Qualitäten, die Begegnung ermöglichen und ein Tor öffnen zur Erkenntnis der allem zugrunde liegenden Lebensessenz. Das Ziel des Yoga ist es, das Reine, Heitere vom Unreinen, Finsternen zu unterscheiden; immer deutlicher die umfassenderen und langfristigeren Zusammenhänge zu erkennen; das, was früher oder später Leid bringt, nicht mehr für das zu halten, was beglückt und befreit (vgl. YS 2.5). Es ist die innere

Reifung von Unwissenheit (avidyā) zur Erkenntnis, zum Unterscheidungsvermögen (viveka). Die Vaisheshika-Sūtren definieren Yoga als die Beendigung des Leidens (V.16).⁴ »Die Leidensursachen (klesha) bilden den Nährboden für gespeicherte Handlungsimpulse, deren Wirkung in der Gegenwart erfahren wird oder verborgen bleibt ... Die Früchte [der Handlungen] werden Vergnügen oder Schmerz bereiten im Verhältnis zu den ursächlichen Anteilen an förderlichen oder schädlichen Motiven,« stellt Patañjali fest (YS 2.12, 2.14). Für die Erforschung dieser Fragen finden wir in der Art, wie wir in Beziehung treten mit unserem Umfeld, ein fruchtbares Praxisfeld vor. Die praktischen Übungsmittel, die zu Erkenntnis und zur Überwindung des Leidens führen, beschreibt Patañjali mit den Kernprinzipien abhyāsa und vairāgya und mit den acht Gliedern des Yoga.

Eine entscheidende Grundvoraussetzung für diesen Reifungsprozess ist die Bereitschaft, die selbstbezogene Perspektive aufzugeben, das eigene, begehrende Verlangen aufzugeben. »Yoga ist denjenigen gelungen, die weder an (Sinnes-)Objekten noch an ihrem Tun anhaften, und die allem selbstzentrierten Verlangen entsagt haben (sarvasamkalpa-samnyāsī).« (BhG 6.4) Hier ist angesprochen, worauf wir unser Fokus richten. Sind es die eigenen Sorgen, die eigenen Wünsche, der eigene Nutzen; sind es die eigenen Ängste, die eigenen Absichten und Ziele? Ist es das, was wir selbst haben wollen? Oder können wir unsere Perspektive weiten und in Betracht ziehen, wie andere Menschen und Lebewesen – auch an weiter entfernten Orten – von unseren Wünschen und Sorgen betroffen sind? Zu welchen Strategien und Forderungen greifen wir angesichts drohender Energieknappheit, Stromausfällen und steigender Preise für Lebensmittel? Sind wir uns selbst die Nächsten bei unseren Erwartungen oder können wir die Betroffenheit unseres Gegenübers, unseres Nachbarn oder gar die umfassende Betroffenheit eines viel größeren Kreises in Betracht ziehen? Mit welcher Haltung fällen wir unsere Urteile, formulieren unsere Erwartungen, entscheiden wir uns für Taten?

Aus einer inneren Freiheit heraus der Welt begegnen

Jenseits moralischer Imperative bildet die Aufmerksamkeit für diese Fragen den Nährboden für eine innere Reifung. Yoga ist dieser Wandlungsprozess, der schließlich verändert, wie wir der Welt begegnen

und was wir damit auslösen, beginnend mit unserem engsten Umkreis. Die Zählung unseres Verlangens können wir als Verzicht und Entbehrung ansehen. Oder aber wir erkennen das Potential an Wärme, Verbundenheit und Mitgefühl, das freigesetzt wird, wenn wir aus einer inneren Freiheit heraus der Welt begegnen, wenn wir nicht durch unser Verlangen begrenzt werden. Die Wärme, die ein mitfühlendes, offenes Herz ausstrahlen kann, lässt in seiner nächsten Umgebung weitere Wärmequellen aufflammen.

Gegen Ende einer bedeutsamen Unterweisung teilt Krishna mit tiefer Zuneigung seine Weisheit mit Arjuna: »So, wie ein Ozean sich füllt mit den Flüssen, die in ihn einmünden, und doch davon nicht bewegt wird, so erlangt eine Person Frieden, in die Wünsche einströmen, ohne sie aufzuwühlen; nicht eine Person, die die Begierden begehrt. Wer losgelöst ist von allen selbstbezogenen Begierden, ohne Verlangen, ohne Ich und Mein, gelangt zu Frieden (shānti).« (BhG 2.70, 2.71). Wie stark ist unsere Erwartung, dass die anderen sich so verhalten mögen, wie wir es uns wünschen? Wir können beobachten, wie wir und andere oft das Eigene zum Maßstab machen. Das fängt an bei kleinen täglichen Begebenheiten: wie jemand die Butter anschneidet, wie ein Arbeitskollege sich organisiert. Und es hört bei weitem nicht auf bei der Gestaltung der persönlichen Lebensweise: ob und wie eine junge Frau ein Kopftuch trägt oder welche Sprache in einer Region gesprochen werden darf. Können wir sehen, dass in uns allen ein und dieselbe Lebenssehnsucht lodert, zart und verletzlich? Je enger wir den Zaun um uns ziehen und auf unsere eigenen Bedürfnisse fokussiert sind, desto mehr andere gibt es, die uns stören. Je tiefer wir uns mit der inneren Lebensessenz in uns verbinden, desto mehr öffnen wir uns für die Fülle der lebendigen Gesamtheit.

»Eine Person, die im Yoga verbunden ist mit dem reinen Selbst, die Sinne gezähmt und selbstbeherrscht, sich selbst in allen Wesen sehend, wird nicht beschmutzt, selbst wenn sie handelt,« erklärt Krishna, der die Ganzheit des lebendigen Seins personifiziert, in der Gītā, Vers 5.7. Auch hier wieder ist die Bedeutung dessen angesprochen, sich selbst in allem wiederzuerkennen. Das persönliche Verlangen zu zähmen, die zerstreuten Sinne zu bündeln und die Verbindung zu der Lebensessenz in uns selbst zu kultivieren, werden immer wieder als wesentliche Bedingungen genannt, um Frieden zu finden. Frieden in uns selbst, Frieden in

unseren Beziehungen, Frieden in dem äußeren Geschehen – shānti, shānti, shānti.

Mit der zunehmenden Eskalation des Krieges scheint es in diesen Tagen um uns herum immer finsterner zu werden – wie auch immer sich die Situation weiterentwickelt, bis du, liebe Leserin, lieber Leser, diesen Text in den Händen hältst: Ich wünsche uns die Kraft, täglich anzuknüpfen an Yoga, an die Verbundenheit mit der Lebensessenz. Möge es uns gelingen, die Ängste und Sorgen zu überwinden, das Pochen des Lebens in uns und in den anderen Menschen zu sehen. Möge es uns gelingen, täglich, bei jeder Begegnung, ein Licht in unserem Herzen anzuzünden, damit Wärme und Licht sich ausbreiten. Mit den echten Begegnungen gedeiht das Leben. Tatjana Milimko schreibt im August 2022: »Die Märkte von Odessa haben immer ihre ganz eigene Atmosphäre. Zwischen den Ständen kann man den neuesten Klatsch hören und versteht, wie die Stimmung in der Stadt ist. Nach einem der nächtlichen Raketenbeschüsse von Odessa fuhr ich auf den Markt ... Alle Geschäfte waren geöffnet, an den Ständen gab es saisonales Obst und Gemüse ... An diesem Tag brauchte ich nichts vom Markt. Ich wollte keine Kleider, keine Lebensmittel und auch sonst nichts. Ich wollte die Leute sehen, ihre Stimmen hören, ich wollte verstehen, dass die Menschen zur Arbeit gehen und – trotz allem – an das Gute glauben. Das ist meine Stadt – und sie lebt.«³

Literatur

- 1 **Ravindra, Ravi:** The Bhagavad Gita. Boulder: Shambhala 2017
- 2 **Gibran, Khalil:** Der Prophet. Köln: Anaconda 2014
- 3 **Petrosyan, Tigran (Hg.):** Krieg und Frieden. Berlin: taz Partnerstiftung – edition.fotoTAPETA 2022
- 5 **Bryant, Edwin F.:** The Yoga Sūtras of Patañjali. New York: North Point Press 2009

OSMAN YONCAOVA

Yogalehrer BDV/EYU und IYP. Erste Begegnung mit dem klassischen Yoga und Hatha-Yoga durch Tanja Sailer (IYP) vor etwa 30 Jahren. Seither sind die Lehren des Yoga ein integraler Bestandteil in seinem alltäglichen Leben. Heute ist er regelmäßiger Schüler von Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe. Den Schwerpunkt seiner Unterrichtstätigkeit bilden prānāyāma und Meditation. Er formt seinen Unterricht vor dem Hintergrund, die Aussagen insbesondere des Yoga-Sūtra und der Bhagavadgītā in ihrer Bedeutung für das Alltagsleben erfahrbar zu machen. www.atmendesyoga.de